

El bienestar y la autonomía de la persona cuidadora

Cada vez se habla más sobre la figura de la persona cuidadora y se va extendiendo la convicción de que hay que prestarle atención. Todavía se está muy lejos de cuidar al cuidador como se merece. A lo largo de este artículo, sus autores vuelven sobre el tema y proponen una especie de marco general a tener en cuenta sobre la figura de la persona cuidadora.

JUAN I. MARÍN OJEA, médico rehabilitador. Servicio de daño cerebral. Hospital Aita Menni (Mondragón)

LEIRE ESCAJEDO SAN EPIFANIO, doctora en Derecho. Profesora de Derecho Constitucional (Universidad del País Vasco/EHU)

No poder llegar a cuidar como se desearía provoca desánimo, y la sobrecarga de trabajo y la dificultad producen conflictos entre los cuidados que necesita la persona dependiente y el bienestar de la persona que ha asumido su cuidado



La creciente esperanza de vida y la mayor tasa de enfermedades crónicas hacen que sean cada vez más las personas que necesitan ayuda para realizar las actividades básicas de la vida diaria. Es lo que se conoce como

dependencia, y en la última década ha crecido el compromiso social con la atención y el desarrollo de las personas que están en esa situación. Aunque no en la misma medida, va creciendo también una cierta sensibilidad hacia quienes sin ser profe-

sionales ejercen como cuidadoras y cuidadores en el ámbito familiar. En ellos queremos centrar hoy nuestra atención. *Cuidador, cuidate tú también* es un mensaje que cada vez pronuncian más los equipos socio-sanitarios. Aún queda, sin embargo, mucho por andar.

El cuidado de los seres queridos en situación de dependencia

El proyecto vital de la persona cuidadora, en un 83% mujer de mediana edad, se ve de pronto indisolublemente unido al de la persona dependiente. El cuidado que aporta tiene un valor incalculable para su ser querido y, a pesar del cansancio o las dificultades, estas personas nos transmiten que cuidar de otros les produce mucha satisfacción personal. Ello no obsta para reconocer



también que en ocasiones desearían poder realizar estas tareas con más medios y más apoyo.

La Ley de Dependencia ha previsto diferentes fórmulas para apoyar a quienes cuidan de sus familiares dependientes. Recibir compensaciones económicas es algo excepcional, aunque se permite al cuidador darse de alta en la Seguridad Social. Esos apoyos no son, sin embargo, suficientes. Pensemos que en cualquier centro se establecen sistemas de turnos de ocho horas en la atención sanitaria y a lo largo del día múltiples profesionales se acercan al paciente, apoyados por personas que se ocupan de la limpieza de las instalaciones, la preparación de las comidas o la lavandería. Por mucha buena voluntad y esfuerzo que se ponga, es obvio que una persona sola y con pocos medios no puede ofrecer ese mismo nivel de atención.

No poder llegar a cuidar como se desearía provoca desánimo, y la sobrecarga de trabajo y la dificultad hacen que en muchas ocasiones se pro-

Afrontar el cuidado puede implicar dificultades laborales o económicas, deben reducir la atención que prestan a otros seres queridos y apenas disponen de tiempo para el ocio o las relaciones personales

duzcan conflictos entre los cuidados que necesita la persona dependiente y el bienestar de la persona que ha asumido su cuidado. En términos objetivos, la situación parece fácil de entender y la lógica nos invita a tratar de buscar un equilibrio entre las

necesidades de la persona que cuida y de la persona que es cuidada. En la realidad, sin embargo, este tipo de situaciones genera sufrimiento a quien ha asumido el cuidado.

De la sociedad del yo...

Más allá de la compleja organización de los cuidados, fijémonos en los cambios que los cuidadores introducen en sus vidas. Afrontar el cuidado puede implicar dificultades laborales o económicas, deben reducir la atención que prestan a otros seres queridos y apenas disponen de tiempo para el ocio o las relaciones personales. Inmersas en la nueva situación, estas personas corren el riesgo de perder de vista que su vida también tiene valor en sí misma y puede suceder que las necesidades de su familiar dependiente terminen por despersonalizar al cuidador.

El individualismo que impera en nuestra cultura es citado como uno de los factores por los que la sociedad no ofrece respuesta adecuada a estas situaciones. Como colectivo, tendemos a vernos como un conjunto conformado por *seres autónomos*. Es decir, un conjunto de personas libres e iguales que se mueven por su propio interés y que sólo deben cooperar cuando la cooperación es beneficiosa para los fines de todas las partes.

Aunque en el fondo sepamos que esa igualdad no es real, esa idea es la que transmitimos cuando damos a entender que enfrentarse a las diferentes situaciones de la vida es responsabilidad de cada uno. Así actuamos, por ejemplo, ante las personas que para ser autónomas, necesitan la cooperación desinteresada del resto. Entre ellas están, sí, las personas en situación de dependencia o afectadas por otro tipo de dificultades, y aunque en un sentido diferente, también quienes se ven asfixiados por cuidar de quien lo necesita.



Sus generosos cuidados son importantes, pero lo son también su vida, sus proyectos, sus ilusiones

Cuidadora, cuidador: tú y tu proyecto vital también sois valiosos

Es de justicia que, además de agradecer su generosidad y darles apoyo socioeconómico, recordemos a los cuidadores que como personas que son tienen derecho a decidir con autonomía sobre su proyecto vital. Su bienestar, además de ser clave “para seguir cuidando al otro” es un bienestar valioso en sí mismo. Reconocemos el “derecho de las personas discapacitadas a beneficiarse de medidas que garanticen su autonomía, su integración social y profesional y su participación en la vida de la comunidad”, pero como sociedad no podemos hacer recaer su cumplimiento única y exclusivamente sobre sus seres queridos.

Informar y formar a los cuidadores para que pueden manejarse mejor en el cuidado, apoyarlos material y psicológicamente ante las dificultades que encuentran en su tarea, ayudarlos a que se cuiden y tengan momentos de respiro, son todas tareas importantes. A ellas añadimos hoy una más: comprometámonos a transmitirles el valor que como personas tienen para nosotros. Sus generosos cuidados son importantes, pero lo son también su vida, sus proyectos, sus ilusiones. Cuidador, cuidadora: quiérete y cuídate, y ojalá sientas muy cerca que también hay alguien que cuida de ti. ♥

... a la conciencia de la interrelación

Si nos paramos a reflexionar, más que el hecho de que cada uno dedique tiempo a pensar en sí mismo, lo preocupante del individualismo es que no se invite a preocuparse por nadie más. Muestras de ello pueden verse no sólo en la atención al dependiente o al que está en una situación desfavorecida. Puede verse también en lo poco que valoramos las actividades de cuidado *cuando las realiza otro*. Tácitamente es como si diéramos a entender que los cuidadores familiares no hacen nada extraordinario, que *simplemente cumplen una obligación que les tocó cumplir*.

Contra esa corriente comenzó una revolución silenciosa que invita a ver la sociedad como un conjunto

de seres relacionados y que en diferentes momentos de sus vidas necesitan unos de otros. Sin los demás, no es posible vivir una vida en plenitud. Aunque hay diferentes enfoques, se trata de un planteamiento de vida en el que *cuidarse, cuidar y ser cuidado* es algo que en mayor o menor medida necesitan todos los seres humanos. No hay un *yo* que pueda vivir plenamente sin relacionarse con los *otros*. Razonando desde ese principio, el hecho de que el cuidador cuide a su familiar dependiente no es excusa para que no nos preguntemos por la responsabilidad que los demás tenemos en el cuidarlos a ambos. En un modelo de vida interrelacionado, la calidad de vida y el bienestar de cada individuo son muy valiosos para el conjunto.